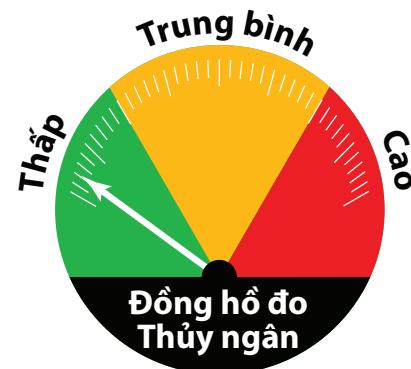


Hướng dẫn việc ăn cá được đánh bắt tại Sông San Joaquin

Từ Đập Friant đến Cảng Stockton

Phụ nữ tuổi 18 - 45 và trẻ em tuổi 1 - 17



Cá mang xanh
hoặc cá thái
dương tai đỏ
(Bluegill or
redear sunfish)



Cá hồi đầu thép* ❤
(Steelhead trout*)



Cá trích Mỹ ❤
(American shad)

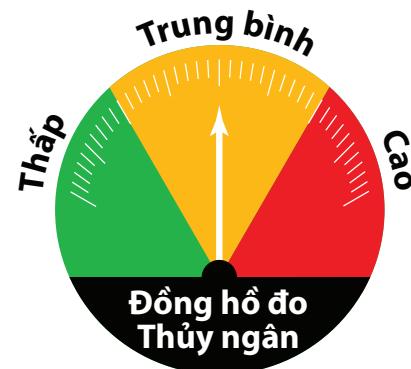
❤ = Lượng Omega-3 cao

* Chỉ hợp pháp khi giữ cá hồi đầu thép từ trạm ương trứng và chỉ tại những khối nước chọn lọc, xem www.wildlife.ca.gov/Regulations

2 suất ăn mỗi tuần HOẶC
3 suất cá trích Mỹ mỗi
tuần

HOẶC

1 suất ăn mỗi tuần



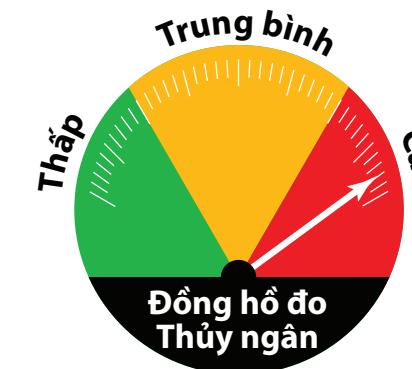
Cá trê
(Catfish)



Cá chép
(Carp)



Cá mút
(Sucker)



Cá vược sọc
(Striped bass)



Cá vược miệng rộng
(Largemouth bass)

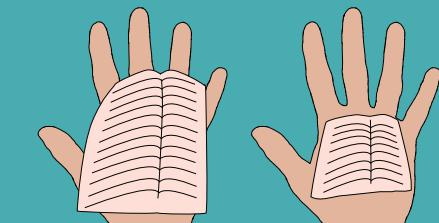


Cá tầm trắng
(White sturgeon)

Nam trên 17 tuổi và nữ trên
45 tuổi có thể ăn nhiều cá hơn
mà vẫn an toàn, như sau:

- **7 suất ăn mỗi tuần HOẶC**
**5 suất cá mang xanh hoặc cá thái
dương tai đỏ mỗi tuần HOẶC**
 - **2 suất ăn mỗi tuần HOẶC**
 - **2 suất cá vược sọc mỗi tuần HOẶC**
**1 suất cá vược miệng rộng hoặc
cá tầm trắng mỗi tuần**
- Đừng ăn bất cứ loại cá hoặc loài
thủy sản có vỏ từ cảng Stockton.**

Một suất ăn là gì?



Cho Người Lớn Cho Trẻ Em

Một suất cá là bằng khoảng kích
thước và độ dày của bàn tay chúng ta.
Cho trẻ em ăn suất nhỏ hơn.

❤ Tại sao cần ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khoẻ của bạn.
Trong cá có chất Omega-3 có thể
giúp bạn giảm nguy cơ bệnh tim
và cải thiện việc phát triển của bộ
não ở thai nhi và trẻ em.

Cần quan tâm vấn đề gì?

Một số loại cá có mức thủy ngân và
chất PCB cao. Thủy ngân có thể làm hại
bộ não, đặc biệt là ở thai nhi và trẻ em.
Chất PCB có thể gây ung thư.